

THỰC ĐƠN TUẦN

TRƯỜNG THCS CÁT LÁI - 15 ĐƯỜNG 69 KP3 P.CÁT LÁI Q.2

Từ 03/03/2025 đến 07/03/2025

Thông tin dinh dưỡng chi tiết của thực đơn cho 1 học sinh cấp 2

STT	Thứ	Món chính	Món mặn	Món canh	Món xào	Tráng miệng	Năng lượng ⁽¹⁾ (kcal)	Đáp ứng nhu cầu hằng ngày (%)	Tỷ lệ (%)				Tổng số nguyên liệu ⁽³⁾ (loại)	Tổng lượng rau củ quả ⁽⁴⁾ (g)	Hàm lượng muối ⁽⁵⁾ (g)
									P ⁽²⁾	Protein động vật/ Protein tổng	L ⁽²⁾	G ⁽²⁾			
Tiêu chuẩn							699.1-882.1	35.1-41.9	13.0-20.0	≥ 48.0	20.0-30.0	50.0-65.0	≥ 10	86.0-140.0	≤ 2.0
1	Hai	Cơm	Đậu hũ nhồi thịt heo sốt cà chua (1 miếng đậu-65gr thịt xay)	Canh bí xanh (35gr bí xanh - 3gr heo xay)	Cải thảo xào (60gr cải thảo)	Đưa hấu	782,14	0,39	17.5	58.6	21.2	61.2	15	150	1.5
2	Ba	Cơm	Chả cá thu kho thơm hành (100gr chả cá- 15gr thơm-15gr hành tây)	Canh mồng tơi (35gr mồng tơi- 3gr heo xay)	Bầu luộc (60gr Bầu)	Ồi	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
3	Tư	Cơm	Gà kho gừng (180gr gà -10gr gừng)	Canh bí đỏ nấu thịt (50gr bí đỏ - 3gr heo xay)	Giá hẹ xào (50gr giá- 10gr hẹ)	Chuối	735,68	0,37	14.4	49.8	25.2	60.4	16	150	1.5
4	Năm	Cơm	Thịt nạc vai chiên xù (100gr nạc vai - 5gr bột giòn- 15gr bột xù - trứng)	Canh cải chua (45grcải chua - rau nêm)	Su Su xào (60gr Susu)	Bánh gạo	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5
5	Sáu	Bún	Bún bò Nam Bộ (200gr bún- 40gr bắp bò - 40gr thịt đùi heo-40gr chả- 10gr rau chuối - 10gr rau muống- 10giá - rau nêm)			SỮA	756,25	0,38	16.3	48.1	23.1	60.7	16	150	1.5

Ghi chú:

⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày.

⁽²⁾ Phần trăm Protein, Lipid, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa.

⁽³⁾ Tổng số loại nguyên liệu sử dụng trong thực đơn, không bao gồm gia vị.

⁽⁴⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn, chưa bao gồm trái cây tráng miệng.

⁽⁵⁾ Tổng lượng muối từ các gia vị chứa muối sử dụng trong thực đơn.

DUYỆT CỦA TRƯỜNG THCS CÁT LÁI

HIỆU TRƯỞNG

ĐẠI DIỆN CTY NAM VIỆT

LÊ THỊ THẢO

LÊ THỊ ANH TUYẾT